

INTRODUCCIÓN

Hoy en día no se concibe un puesto de trabajo de oficina sin la computadora. Esta realidad ha traído aparejadas las molestias características del trabajo con pantallas de visualización y teclado. Debido a posturas forzadas y/o estáticas.

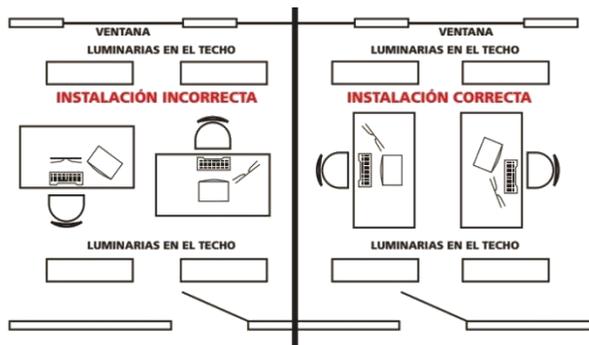
La ergonomía permite la óptima eficiencia productiva en condiciones laborales de máximo bienestar.

Los déficits ergonómicos que se pueden encontrar en una oficina no constituye un riesgo de daño orgánico severo, sin embargo, pueden generar molestias o incomodidades que interfieren en su actividad laboral.

ILUMINACIÓN

Los niveles aceptables se encuentran entre los 300 y 500 lux.

Una errónea repartición de luminarias puede provocar fenómenos de deslumbramientos, para evitarlos, tanto las pantallas como el teclado deben ser de terminación mate.



La pantalla debe colocarse siempre en forma perpendicular a las ventanas.

La línea de visión respecto de la pantalla debería ser paralela a las luminarias del techo y a las ventanas. Es decir que las ventanas deben quedar ubicadas a su costado izquierdo o derecho.

Regule la posición del monitor para evitar reflejos de luz sobre la pantalla.

RUIDO

Deberá evitarse superar en el ambiente de trabajo los 60 dB(A). Para tareas que demandan elevado nivel de atención se recomienda no superar los 55 dB(A).

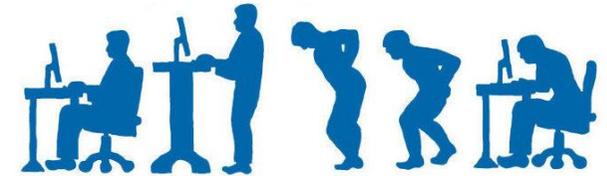
TEMPERATURA

Se recomienda como temperatura de trabajo el rango que oscila entre los 17 °C y 27 °C, siendo 24 °C la temperatura óptima.

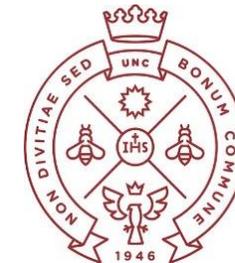
Elaborado por:

Lic. G. Hugo Picazzo | M.P. CIEC 24841625/6289
Oficina de Gestión en Higiene, Seguridad y
Medioambiente Laboral.
Facultad de Ciencias Económicas - UNC

ERGONOMÍA EN LA OFICINA



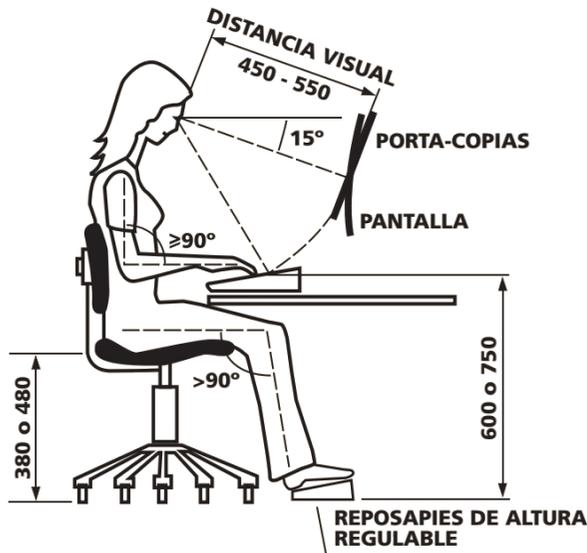
RECOMENDACIONES PARA EVITAR MALAS POSTURAS DE TRABAJO EN LA OFICINA Y/O EN EL HOME-OFFICE



FACULTAD
DE CIENCIAS
ECONÓMICAS

TRABAJAR CON PDVD

A través de una adecuada interacción entre las distintas variables (silla de trabajo, ubicación de la pantalla, del teclado y del mouse); es posible optimizar la disposición del puesto de trabajo apuntando a los siguientes objetivos:



Como regla general suele utilizarse, que la altura de los ojos sea igual a la altura del borde superior de la pantalla.

La utilización habitual y prolongada de equipos con Pantallas De Visualización de Datos (PVD) puede ocasionar trastornos visuales y oculares, fatiga mental, molestias o dolor en la espalda, cuello y manos.

La mayoría de las veces esos trastornos tienen como causa la forma en la que se utilizan esos equipos, más que los equipos en sí mismos. En general, los problemas pueden evitarse con un buen diseño del puesto con PVD y con unas buenas prácticas de trabajo.

PAUSAS ACTIVAS

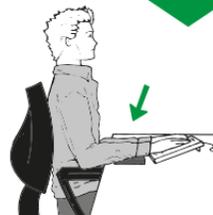
Realice pausas cortas y frecuentes, en lugar de largas y escasas. Por ejemplo, es preferible realizar pausas de 10 minutos cada hora de trabajo continuo con la pantalla que realizar pausas de 20 minutos cada dos horas. **No espere sentir dolor en algún segmento corporal. La aparición de las primeras molestias nos indica que es momento de detenerse y hacer una breve pausa compensadora.**

RECOMENDACIONES



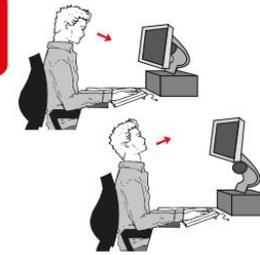
EVITE LA TORSIÓN DE CUELLO:

Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.



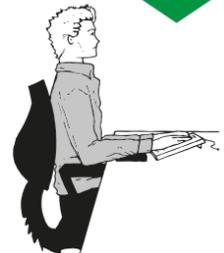
EVITE DIGITAR CON LOS BRAZOS EN SUSPENSIÓN:

Apoye sus antebrazos sobre el escritorio y/o bandeja porta-teclado y utilice una silla con apoya-brazos.



EVITE FORZAR LA VISTA:

Coloque el monitor de tal manera que el borde superior de la pantalla no quede por arriba o por debajo del nivel de sus ojos.



EVITE EL ABANDONO DEL RESPALDO:

Mientras permanezca sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.



EVITE LA HIPEREXTENSIÓN DE BRAZO:

Utilice el mouse en el mismo plano y al costado de su teclado.